



J E J O U E

Ami

Introducing Ami.

The pleasurable way to tone your PC muscle.

Ami is unique.

Its innovative three-step system allows you to progress at your own pace.

Ami is pleasure.

As the hidden weights move, teasing as you tone, exercise becomes enjoyment.

Ami is a friend.

Helping you experience greater control and more intense orgasms.

Why use Ami?

Pleasure for you

Using Ami regularly will tone and strengthen your PC muscle, so you can enjoy enhanced sensitivity and more intense, easy-to-achieve orgasms. What's more, each Ami contains little balls that rumble around inside you, creating a discreet, arousing sensation even while you're working out.

Pleasure for him

If you have a male partner, Ami can lead to a whole new sexual experience when you use your improved PC muscle to grip and tease his penis during intercourse.

Health

We might not like to talk about it, but many women experience a degree of urinary incontinence at some point in their lives. With Ami, you can strengthen the PC muscle to improve bladder control.

Pregnancy

Using Ami before you fall pregnant can protect your vagina by preparing the PC muscle for delivery. After birth, Ami can speed up vaginal recovery, and the enhanced tightness you'll achieve will increase sensitivity for you and your partner during sex.

Menopause

Strengthening your PC muscle can enhance your natural vaginal lubrication, sexual response and urinary control during the physiological changes of menopause.

Your PC muscle

The pubococcygeus (PC muscle) is the hammock-like muscle that stretches from your pubic bone to coccyx, supporting your pelvic organs and internal genitalia. A strong PC muscle is the key to more intense orgasms and greater urinary control, as well as helping during childbirth.

Kegel exercises

Kegel exercises (named after the American gynecologist, Dr. Kegel, who popularised them in the 1970s), are designed to tone and strengthen your PC muscle. With Ami, these exercises become simple, easy and pleasurable.

The three Amis

Ami isn't just one Kegel exerciser, but three – making it a totally unique way to tone up your pelvic floor. We've taken cues from the best medical and pleasure products on the market to create a personal workout program that's a whole lot more enjoyable than the gym.

Ami 1

A large, soft and lightweight single ball. If you're new to Kegel exercise products or you're out of practice, we recommend starting here.

Ami 2

A medium-sized double ball that's still soft yet slightly heavier. Try Ami 2 if exercising with Ami 1 doesn't challenge you enough.

Ami 3

A small, hard and heavy double ball – this is the most advanced Ami for experienced users.

Using Ami

Before enjoying Ami, you'll need to locate your PC muscle. You can easily find it by trying to stop the flow of urine while going to the loo. The muscle you're contracting is your PC muscle.

Now you've found it, choose your Ami. Beginners should start with Ami 1, and you'll gradually be able to progress to Ami 2 and Ami 3 as your muscle strength improves. Coat your Ami with generous amounts of water-based lubricant before you begin exercising.

There are many different Kegel exercises, and some may suit you more than others. Try the popular ones below or experiment with other techniques, such as wearing Ami around the house to enjoy the pleasant vibrating sensation it creates.

Exercise 1: Something simple

Relax down onto your back on a bed or the floor and insert your Ami. Squeeze your PC muscle for five seconds to grip Ami, then release for five seconds. Repeat this 10 times.

Take a one-minute break, then repeat this again. Next, take a two-minute break before doing a third and final set of 10.

Perform this daily, and when it gets too easy, try three sets of 15 instead of 10.

Exercise 2: A little more advanced

Sit on the edge of a bed or chair and insert the Ami of your choice. Squeeze your PC muscle, then use the string to gently pull your Ami out for five seconds, then relax for five seconds. Repeat this 10 times.

Give yourself a one-minute break before repeating this again. Next, take a two-minute break before your last set of 10.

Do this every day, and when you feel it's too simple, increase the number of repetitions to three sets of 15 instead of 10.

Spec:

Materials:

100% body safe silicon and Polycarbonate plastic

Weight:

Ami 1 – 47 g / 1.65 oz

Ami 2 – 78 g / 2.75 oz

Ami 3 – 106 g / 3.73 oz

Length inc. cord:

Ami 1 – 111 mm / 4.37 inches

Ami 2 – 156 mm / 6.14 inches

Ami 3 – 144 mm / 5.66 inches

Length excluding cord:

Ami 1 – 36 mm / 1.41 inches

Ami 2 – 80 mm / 3.14 inches

Ami 3 – 70 mm / 2.75 inches

Maximum diameter:

Ami 1 – 36 mm / 1.41 inches

Ami 2 – 32 mm / 1.25 inches

Ami 3 – 28 mm / 1.10 inches

Lubrication:

We recommend using only water-based lubricants with Ami

For cleaning:

We recommend washing Ami in warm water and antiseptic soap. However if you would like to boil Ami, we recommend that you do so only for 1-2 minutes maximum, in order to prolong the usable life of Ami.

Note:

Ami is not a medical device. Neither these statements nor this product have been examined, approved or evaluated by the FDA. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Wir präsentieren Ami – die angenehme Art den PC-Muskel zu stärken.

Ami ist einzigartig.

Sein innovatives Drei-Stufen-System ermöglicht ein individuelles Trainingsprogramm.

Ami macht Spaß.

Die Bewegung der integrierten Gewichte stimuliert und stärkt zugleich und macht das Training so zu einem angenehmen Erlebnis.

Ami ist ein Freund.

Es hilft dir deine Beckenbodenmuskulatur besser zu kontrollieren und so intensivere Orgasmen zu erleben.

Warum Ami?

Freude für dich

Wenn du *Ami* regelmäßig benutzt, kannst du deinen PC-Muskel stärken und so den Geschlechtsverkehr intensiver erleben und leichter bessere Orgasmen erreichen. Außerdem befinden sich innerhalb des *Amis* kleine Kugeln, die in dir herumrollen und dich so ganz diskret stimulieren während du deine Muskulatur stärkst.

Freude für ihn

Auch für deinen männlichen Sexualpartner kann *Ami* zu einer völlig neuen sexuellen Erfahrung führen, wenn du während des Geschlechtsverkehrs seinen Penis mit deinem gestärkten PC-Muskel greifst.

Gesundheit

Auch wenn wir nicht gerne darüber sprechen, leiden die meisten Frauen irgendwann in ihrem Leben an mehr oder minder starker

Harninkontinenz. Mit *Ami* kannst du die Beckenbodenmuskulatur stärken und so die Harnkontrolle verbessern.

Schwangerschaft

Wenn du dich mit *Ami* auf die Schwangerschaft vorbereitest, kannst du deine Vagina schützen, indem du den PC-Muskel für die Entbindung stärkst. Nach der Geburt kann *Ami* den Heilungsvorgang der Vagina unterstützen. Die wiedergewonnene Straffheit wird dir und deinem Partner dabei helfen auch weiterhin Spaß am Sex zu haben.

Wechseljahre

Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur unterstützt die natürliche Vaginalfeuchtigkeit, macht mehr Lust auf Sex und stärkt die Harnkontrolle während sich dein Körper in den Wechseljahren befindet.

Dein PC-Muskel

Der Muskulus pubococcygeus (PC-Muskel) erstreckt sich wie eine Hängematte zwischen dem Schambein und dem Steißbein und unterstützt die Organe im Beckenboden sowie die inneren Genitalien. Ein starker PC-Muskel ist daher Grundlage für ein intensives Sexualerlebnis und gute Harnkontrolle. Er spielt auch beim Geburtsvorgang eine wichtige Rolle.

Kegel-Übungen

Kegel-Übungen (die in den 70er Jahren durch den amerikanischen Gynäkologen Dr. Kegel Bekanntheit erlangten) wurden entwickelt um die Beckenbodenmuskulatur aufzubauen und zu stärken. Mit *Ami* werden diese Übungen jetzt zu einem unkomplizierten und angenehmen Erlebnis.

Die drei Amis

Das *Ami* gibt es nicht nur in einer Ausführung sondern in drei verschiedenen Kegel-Trainer-Varianten. Diese Vielseitigkeit macht es zu einem einmaligen und einzigartigen Trainingsinstrument. Wir haben die Eigenschaften der besten Produkte aus Medizin und Erotik integriert um ein individuelles Trainingsprogramm zu entwickeln, das sehr viel erfreulicher ist als ein Besuch im Fitness-Studio.

Ami 1

Eine einzige Kugel – groß, weich und ganz leicht. Wenn du vorher nie ein Kegel-Trainingsinstrument verwendet hast oder außer Übung bist, empfehlen wir hiermit zu beginnen.

Ami 2

Ein mittelgroßer Zwillingsball – immer noch weich aber ein wenig schwerer. Versuche es mit *Ami 2*, wenn du fühlst dass *Ami 1* dich nicht genug fordert.

Ami 3

Ein kleiner, harter und schwerer Zwillingsball – für fortgeschrittene *Ami*-Nutzer.

Anwendung

Bevor du dein Training mit *Ami* beginnst, musst du dich erst mit deinem PC-Muskel vertraut machen. Das kannst du ganz leicht, indem du versuchst den Urinstrahl kurz anzuhalten, wenn du auf der Toilette bist. Der Muskel, den du hierfür verwendest, ist der PC-Muskel.

Wenn du weißt, wo sich dein PC-Muskel befindet, wähle deinen *Ami*. Anfänger sollten mit *Ami 1* beginnen und sich mit verbesserter Muskelkraft allmählich an *Ami 2* und *Ami 3* heranarbeiten. Bedecke das *Ami* großzügig mit Gleitmittel auf Wasserbasis, bevor du mit dem Training beginnst.

Es gibt viele verschiedene Kegel-Übungen und manche gefallen dir wahrscheinlich besser als andere. Wir haben unten einige der beliebtesten zusammengestellt. Du kannst aber auch etwas ganz

anderes ausprobieren und zum Beispiel versuchen, das *Ami* zu Hause zu tragen und das angenehm polternde Gefühl des *Ami* zu genießen.

Übung 1: Etwas Einfaches

Lege dich ganz entspannt auf den Rücken (auf dem Bett oder dem Boden) und führe das *Ami* ein. Greife das *Ami*, indem du deinen PC-Muskel für fünf Sekunden straffst und entspanne für fünf Sekunden. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Mach eine Minute Pause und wiederhole das Ganze noch einmal. Dann entspanne dich für zwei oder drei Minuten bevor du die dritte und letzte Runde in Angriff nimmst.

Diese Übung solltest du täglich machen. Wenn es zu einfach wird, versuche es mit 15 anstelle von 10 Wiederholungen.

Übung 2: Schon ein bisschen schwieriger

Setze dich auf eine Bett- oder Stuhlkante und führe das *Ami* deiner Wahl ein. Spanne den PC-Muskel an und ziehe das *Ami* dann für fünf Sekunden an der Kordel nach unten. Entspanne dann für fünf Sekunden und wiederhole diese Übung 10 Mal.

Gönne dir eine Minute Pause und wiederhole das Ganze noch einmal. Dann entspanne dich für zwei oder drei Minuten bevor du die dritte und letzte Runde in Angriff nimmst.

Diese Übung solltest du täglich machen. Wenn es zu einfach wird, versuche es mit 15 anstelle von 10 Wiederholungen.

Angaben:

Material:

100% körpersicheres Silikon und Polykarbonatkunststoff

Gewicht:

Ami 1 – 47 g

Ami 2 – 78 g

Ami 3 – 106 g

Länge (inkl. Bändchen):

Ami 1 – 111 mm

Ami 2 – 156 mm

Ami 3 – 144 mm

Länge (exkl. Bändchen):

Ami 1 – 36 mm

Ami 2 – 80 mm

Ami 3 – 70 mm

Durchmesser:

Ami 1 – 36 mm

Ami 2 – 32 mm

Ami 3 – 28 mm

Gleitmittel:

Wir empfehlen mit dem *Ami* nur Gleitmittel auf Wasserbasis zu verwenden.

Reinigung:

Wir empfehlen das *Ami* mit warmem Wasser und antibakterieller Seife zu waschen. Wenn du dein *Ami* jedoch lieber abkochen möchtest, empfehlen wir dies nicht für länger als 1 bis 2 Minuten zu tun, um die Lebensdauer des *Ami* nicht zu gefährden.

Hinweis:

Ami ist kein medizinisches Instrument. Dieses Produkt wurde nicht entwickelt um eventuelle Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen.

Ami – Tonifier votre muscle PC de manière agréable.

Ami est unique.

Son système innovant à trois étapes vous permet de progresser à votre propre rythme.

Ami est un plaisir.

Grâce aux mouvements et aux poids de ses billes cachées, son utilisation devient un plaisir.

Ami est votre ami.

Il vous aide à contrôler et à vivre des orgasmes plus intenses.

Pourquoi utiliser Ami ?

Votre plaisir

L'utilisation régulière d'*Ami* tonifiera et renforcera votre muscle PC ce qui vous aidera à intensifier le plaisir physique et atteindre plus facilement l'orgasme. En outre, chaque *Ami* contient des petites billes qui, en bougeant, créent une sensation discrète, excitante même, quand vous vous exercez.

Plaisir pour lui

Si vous avez un partenaire masculin, *Ami* peut vous mener vers une toute nouvelle expérience sexuelle grâce à une plus grande maîtrise de votre muscle PC, avec lequel vous pourrez stimuler et jouer avec son pénis pendant l'acte sexuel.

Santé

Il n'est pas facile d'en parler, mais de nombreuses femmes souffrent d'incontinence urinaire à un certain moment de leur vie. *Ami* vous aide à prévenir ou à guérir

cette condition en réduisant votre muscle PC pour mieux contrôler votre vessie.

Grossesse

L'utilisation d'*Ami* avant la grossesse peut protéger votre vagin en préparant le muscle PC pour l'accouchement. Après l'accouchement, *Ami* peut accélérer le rétablissement du muscle PC qui permettra au vagin d'être plus tonique et réactif, ce qui augmentera votre sensibilité et celle de votre partenaire pendant la relation sexuelle.

Ménopause

Au moment de la ménopause qui est souvent caractérisée par de nombreux changements physiologiques, la tonification du muscle PC est importante car elle peut aider à améliorer la lubrification vaginale naturelle, la réactivité sexuelle et à contrôler la vessie.

Votre muscle PC

Le muscle pubococcygien (muscle PC) est un muscle en forme de hamac qui s'étend du pubis au coccyx et soutient les organes pelviens et génitaux internes. Un muscle PC plus ferme permet d'accroître le plaisir sexuel, de prévenir et guérir l'incontinence et aide pendant et après l'accouchement.

Exercices de Kegel

Les exercices de Kegel (d'après le gynécologue américain Dr Kegel qui les a rendus populaires dans les années 70) sont conçus pour raffermir et renforcer le muscle PC. Grâce à Ami, ces exercices deviennent simples, faciles et agréables.

Les trois Amis

Ce qui fait d'Ami un produit pour exercices de Kegel unique pour renforcer votre plancher pelvien, c'est qu'il n'est pas qu'un mais trois. Nous nous sommes inspirés des meilleurs produits médicaux et de plaisir qui existent sur le marché pour créer un programme d'exercice personnel qui procure beaucoup plus de plaisir que la gym.

Ami 1

Une seule balle large, souple et légère. Si vous débutez avec les produits pour exercices de Kegel ou si vous ne vous êtes pas exercée depuis longtemps, nous vous recommandons de commencer avec celui-ci.

Ami 2

Une balle double de taille moyenne toujours souple mais un peu plus lourde. Essayez Ami 2 si vos exercices avec Ami 1 ne vous semblent pas suffisamment difficiles.

Ami 3

Une petite balle double dure et lourde. C'est l'Ami le plus avancé pour les utilisatrices expérimentées.

Comment utiliser Ami ?

Avant de profiter de votre Ami, vous devez d'abord localiser votre muscle PC. Vous pouvez facilement trouver ce muscle en essayant d'arrêter votre jet d'urine lorsque vous urinez. Le muscle que vous contractez est votre muscle PC.

Maintenant que vous l'avez trouvé, choisissez votre Ami. Il est vivement conseillé aux débutantes de commencer par Ami 1 et de progresser graduellement à l'Ami 2 et Ami 3 au fur et à mesure que la force de vos muscles augmente. Recouvrez votre Ami d'une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau avant de commencer vos exercices.

Il existe différents exercices de Kegel, certains vous conviendront plus que d'autres. Essayez les plus connus mentionnés ci-dessous ou explorez d'autres techniques comme par exemple, porter votre Ami en à la maison pour jouir

en toute liberté des vibrations et sensations agréables qu'il crée.

Exercice 1 : En toute simplicité

Allongez-vous sur le dos sur un lit ou au sol, détendez-vous, et introduisez votre Ami. Contractez votre muscle PC pendant cinq secondes pour agripper Ami, puis relâchez pendant cinq secondes. Répétez 10 fois.

Prenez une pause d'une minute, puis recommencer l'exercice une deuxième fois. Ensuite, faites une pause de deux minutes avant de faire une troisième et dernière série de 10.

Pratiquez cet exercice chaque jour. Lorsque cela devient trop facile, augmentez les séries de 10 à 15.

Exercice 2 : Un peu plus avancé

Asseyez-vous sur le bord de votre lit ou d'une chaise et insérez l'Ami de votre choix. Contractez votre muscle PC et avec l'aide du fil, retirez doucement votre Ami pendant cinq secondes, puis détendez-vous pendant cinq secondes. Répétez 10 fois.

Accordez-vous une minute de pause avant de recommencer encore une fois cet exercice. prenez ensuite une pause de deux minutes avant votre dernière série de 10.

Pratiquez cet exercice chaque jour. Lorsque cela devient trop facile, augmentez les séries de 10 à 15.

Spécifications :

Matériaux :

100 % silicone et plastique polycarbonat

Poids:

Ami 1 – 47 g

Ami 2 – 78 g

Ami 3 – 106 g

Longueur incluant le fil:

Ami 1 – 111 mm

Ami 2 – 156 mm

Ami 3 – 144 mm

Longueur excluant le fil:

Ami 1 – 36 mm

Ami 2 – 80 mm

Ami 3 – 70 mm

Diamètre:

Ami 1 – 36 mm

Ami 2 – 32 mm

Ami 3 – 28 mm

Lubrification :

Nous vous conseillons d'utiliser votre Ami uniquement avec des lubrifiants à base d'eau

Nettoyage :

Nous vous recommandons de laver Ami avec de l'eau chaude et du savon antiseptique. Cependant, si vous souhaitez faire bouillir Ami, nous vous conseillons de le laisser bouillir au maximum 1 à 2 minutes afin de ne pas le détériorer.

Remarque:

Ami n'est pas un appareil médical. Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

Presentación de Ami.

Una forma placentera de tonificar tu músculo PC.

Ami es único.

Consiste en un sistema innovador de tres pasos que te permite progresar a tu propio ritmo.

Ami es tu amigo.

Te ayuda a experimentar un mayor control y a lograr unos orgasmos más intensos.

Ami es placer.

A medida que las pesas ocultas se van moviendo y te estimulan mientras te tonifican, el ejercicio se convierte en un verdadero disfrute.

¿Por qué usar Ami?

Placer para ti

Al usar Ami de forma regular tonificarás y fortalecerás tu músculo PC, de tal forma que podrás disfrutar de una mayor sensibilidad y unos orgasmos más intensos y fáciles de alcanzar. Y lo que es más, cada Ami contiene pequeñas bolitas que vibran dentro de ti y crean una sensación discreta y excitante, incluso cuando estás haciendo ejercicio.

Placer para él

Si tienes una pareja masculina, Ami puede suponer una experiencia sexual completamente novedosa al poder usar tu fortalecido músculo PC para apretar y estimular su pene durante vuestras relaciones sexuales.

Salud

Puede que no nos guste hablar de ello, pero muchas mujeres sufren cierto grado de incontinencia urinaria en algún momento de su

vida. Gracias a Ami, puedes prevenir o tratar el problema fortaleciendo el músculo PC para mejorar el control de la vejiga.

Embarazo

Utilizar Ami hasta quedarte embarazada puede proteger tu vagina, ya que prepara al músculo PC para el parto. Tras dar a luz, Ami sirve para acelerar la recuperación vaginal, y esa mayor tensión muscular que conseguirás hará que aumente la sensibilidad tanto para ti como para tu pareja durante vuestras relaciones íntimas.

Menopausia

Fortalecer tu músculo PC puede mejorar la lubricación natural de tu vagina, el deseo sexual y el control urinario durante los cambios fisiológicos producidos por la menopausia.

Tu músculo pubocoxígeo

El pubocoxígeo (o músculo PC) es un músculo en forma de hamaca que se extiende desde el hueso púbico hasta el cóxis y que sostiene los órganos pélvicos y genitales internos. Un músculo PC fuerte resulta clave para conseguir orgasmos más intensos y un mayor control urinario, además de servir de gran ayuda para el parto.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel (que deben su nombre al ginecólogo americano con el mismo apellido y que los popularizó en la década de los 70) han sido diseñados para tonificar y fortalecer el músculo PC. Gracias a Ami, estos ejercicios resultan simples, sencillos y placenteros.

Los tres Amis

Ami no consiste simplemente en un ejercitador de Kegel, sino en tres, lo que le convierte en una forma completamente exclusiva de tonificar tu suelo pélvico. Nos hemos fijado en los mejores productos médicos e íntimos del mercado para crear un programa de ejercitación personal que resulta muchísimo más placentero que el gimnasio.

Ami 1

Una sencilla bola grande, suave y ligera. Si es la primera vez que pruebas los ejercicios de Kegel o estás desentrenada, te recomendamos empezar por aquí.

Ami 2

Una bola de tamaño medio, que sigue siendo suave aunque algo más pesada. Prueba Ami 2 si los ejercicios con Ami 1 no te suponen un gran reto.

Ami 3

Una bola doble, pequeña, dura y pesada: este es el Ami más avanzado, para las usuarias con más experiencia.

Cómo usar Ami

Antes de disfrutar de Ami, tendrás que localizar tu músculo PC. Podrás encontrarlo fácilmente al intentar interrumpir el flujo de la orina cuando vayas al baño. El músculo que se contrae es precisamente tu músculo PC.

Ahora que lo has encontrado, escoge tu Ami. Las principiantes deberán empezar con Ami 1 y podréis ir progresando gradualmente hasta Ami 2 y Ami 3 a medida que la fuerza del músculo mejore. Recubre tu Ami con una abundante cantidad de lubricante con base de agua antes de empezar los ejercicios.

Existen muchos y diversos ejercicios de Kegel y puede que algunos resulten más adecuados para ti que otros. Prueba los más frecuentes que aparecen a continuación o experimenta con otras técnicas, como llevar colocado tu Ami por la casa para disfrutar de la placentera vibración que provoca.

Ejercicio 1: Algo sencillo

Relájate tumbada de espaldas en una cama o en el suelo y colócate el Ami. Contrae tu músculo PC durante cinco segundos para apretar tu Ami y después relájalo durante otros cinco. Repite el ejercicio 10 veces.

Descansa durante un minuto y después empieza de nuevo. A continuación, descansa durante dos minutos antes de hacer una tercera y última serie de 10 repeticiones.

Realiza esto diariamente y cuando deje de suponerte un esfuerzo, prueba entonces con tres series de 15 repeticiones en lugar de 10.

Ejercicio 2: Un poco más avanzado

Siéntate en el borde de la cama o de una silla y colócate el Ami que hayas escogido. Contrae tu músculo PC y, a continuación, usa el cordón para tirar suavemente de tu Ami durante cinco segundos hacia fuera y después relájate durante otros cinco. Repite esto 10 veces.

Tómate un descanso de un minuto y después empieza de nuevo. A continuación, descansa durante dos minutos antes de tu última serie de 10 repeticiones.

Haz esto cada día y cuando te resulte demasiado sencillo, aumenta el número de repeticiones a tres series de 15 en lugar de 10.

Especificaciones:

Materiales:

100 % silicona testada para el contacto con la piel y plástico de policarbonato

Peso:

Ami 1 – 47g
Ami 2 – 78g
Ami 3 – 106g

Largo incluyendo el cordón:

Ami 1 – 111 mm
Ami 2 – 156 mm
Ami 3 – 144 mm

Largo excluyendo el cordón:

Ami 1 – 36 mm
Ami 2 – 80 mm
Ami 3 – 70 mm

Diámetro máximo:

Ami 1 – 36 mm
Ami 2 – 32 mm
Ami 3 – 28 mm

Lubricación:

Recomendamos usar únicamente lubricantes con base de agua con tu Ami

Limpieza:

Recomendamos lavar tu Ami con agua caliente y jabón antiséptico. Sin embargo, si prefieres lavarlo en agua hirviendo, te recomendamos hacerlo sólo durante uno o dos minutos como máximo para prolongar la vida útil de tu Ami.

Advertencia:

Ami no es un dispositivo médico. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

楽しみながらあなたのPC筋肉を整える、Amiのご紹介。

Amiは個性的。

3つのステップの革新的な方法で、あなたのペースにあわせた進歩を可能にします。

Amiは楽しみ。

隠れたおもしろい動きであなたの筋肉を整え、同時にじらし、エクササイズがより楽しいものになります。

Amiは友達。

あなたにコントロールする力と深く強いオーガズムを経験させてくれます。

なぜAmiを使うの？

あなたの喜びのためにAmiを定期的に使うことによってあなたのPC筋は整い、鍛えられ、やがて高まる快感と共に強烈で即効性のオーガズムを楽しめるようになります。その上、それぞれのAmiは小さなボールを内包し、それらがあなたの中でコロコロ動き回りエクササイズ中にも性的快感を作り出します。

彼の喜びのために

男性のパートナーがいるあなたは、Amiで強化されたPC筋を使うと、挿入時に彼のペニス をがっちり掴んだり又はじらしたりと今までにはない性体験へと導いてくれます。

健康のために

あまり公では語られませんが、沢山の女性が人生の中である程度の尿漏れなどを経験しています。Amiを使うとPC筋が鍛えられ、膀胱のコントロール力が高まり尿漏れを予防・改善することができます。

出産のために

懐妊前からAmiを使い始めると、PC筋を出産に備えさせる事ができ、分娩のダメージからあなたの膣を守ります。Amiは産後も膣の回復を助け、ひきしめ効果を発揮し、SEX中にあなたとあなたのパートナーの快感度を引き上げます。

更年期のために

PC筋を鍛えることで、更年期に訪れる生理学上の変化の間にも、自然な愛液の分泌や性的快感への反応、そして尿のコントロールを助けます。

PC筋肉とは

ピューボコクシギウス筋(PC筋)は、あなたの恥骨から尾骨に伸びているハンモック状の筋肉で、あなたの骨盤器官と性器をサポートしています。強いPC筋は、より深いオーガズム、よりしっかりした尿のコントロールの大きな力ギとなる上、出産の助けにもなります。

ケーゲル体操

ケーゲル体操(70年代にそれを広めた米国婦人科医であるケーゲル博士の名から取られた)は、PC筋を整え、強化する為につくられました。Amiを使うとこういったエクササイズはよりシンプルに、簡単にそして楽しくなります。

3つのAmi

Amiは単体のケーゲル体操器ではなく、3つ存在します。—ここがあなたの骨盤底筋群を整える上で全く新しい点です。ジムよりも断然楽しめる個人練習プログラムを最高の医学/快楽用品マーケットで作って欲しい、という声にお答えました。

Ami1

大きく、柔らかく、軽い単体のボール:ケーゲル体操やその体操器具が初めての方は、これから使い始めるといいでしょう。

Ami2

柔らかく、少し重みのある中サイズのダブルボール:Ami1でのエクササイズが簡単すぎる方は、Ami2を試してみましょう。

Ami3

小さく、固く、重めのダブルボール:体操を経験済みの、上級ユーザー向けのAmiです。

Amiの使い方

Amiを楽しむ前に、まずはPC筋の位置を確認しましょう。トイレ中に尿の流れを止めようとしてみる事で簡単に見つかりますよ。あなたがその時引き締めている筋肉がPC筋です。

確認できたら、Amiを選びましょう。初心者はAmi1から始めて、筋肉が鍛えられるに連れてAmi2、そしてAmi3へとゆっくり進んでいきます。エクササイズ前には、水性のローションでAmiを適度に濡らしておきます。

ケーゲル体操はいくつもあるので、あなたにあったものを選びましょう。下記の最も一般的な体操を試してみるのも、自宅でAmiを装着し、コロコロとその動きが作り出す快感を単に楽しんでみるのもいいでしょう。

エクササイズ1:とってもシンプル

ベッドや床に仰向けに寝てリラックスし、Amiを挿入します。PC筋を引き締めてAmiを5秒間しっかり掴み、そして5秒間解放します。これを10回繰り返して1セットです。

1分間休憩し、もう1セット行います。そして最後の3セット目の前に2分間休憩します。

これを毎日続け、簡単になって来たら10回のところを15回で1セットにしてやってみましょう。

エクササイズ2:ちょっと上級

ベッドまたはイスの端に座り、お好みのAmiを挿入します。PC筋を引き締め、5秒間かけてゆっくり優しくヒモでAmiを引き出します。そして5秒間リラックス。これを10回繰り返して1セットです。

次のセットの前に1分間休憩します。そして最後の3セット目の前に2分間休憩します。

これを毎日続け、簡単過ぎると感じて来たら10回のところを15回で1セットにしてやってみましょう。

仕様：

素材：
体に100%安全なシリコン、ポリカーボネイト強力プラスチック材。

重量：
Ami1 – 47g
Ami2 – 78g
Ami3 – 106g

コードを含む全長：
Ami1 – 111mm
Ami2 – 156mm
Ami3 – 144mm

コードを除く全長：
Ami1 – 36mm
Ami2 – 80mm
Ami3 – 70mm

最大直径：
Ami1 – 36mm
Ami2 – 32mm
Ami3 – 28mm

注：

Amiは医療品ではありません。製品は病気などの抑制、治療を目的としたものではありません。

お手入れ：
お湯と除菌ソープでの洗浄をお勧めします。煮沸消毒される場合は、Amiを長くお使い頂く為に、最長1 – 2分間の消毒にしてください。

IMPORTANT SAFETY INFORMATION
READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE.
DO NOT DISCARD THESE INSTRUCTIONS.

To reduce the risk of injury and ensure your enjoyment of AMI:

1. Use AMI only in accordance with these instructions.
2. AMI is not a child's toy. Please keep away from children.
3. DO NOT operate AMI if the outer layer of silicone has been damaged.
4. AMI serves exclusively for body massage and intimate stimulation of erogenous zones. DO NOT use AMI for other uses.
5. It is important to note that pathogens could be transmitted between people by sharing your AMI. To protect against the risk of transmitting pathogens, do not share your AMI with other people.
6. DO NOT use AMI if you encounter any discomfort during or after use.
7. DO NOT use AMI as a substitute for medical attention.
8. DO NOT use AMI on sensitive skin areas or in the presence of poor circulation.
9. AMI is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of AMI by a person responsible for their safety.
10. Always clean your AMI after use to reduce the risk of infections.
11. AMI is not intended as a medical appliance.

If you have concerns regarding your health, consult your doctor before using AMI.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE
BITTE VOR GEBRAUCH SORGFÄLTIG DURCHLESEN.
ANLEITUNG BITTE AUFBEWAHREN.

1. Verwenden Sie den AMI nur in Übereinstimmung mit dieser Bedienungsanleitung.
2. AMI ist kein Spielzeug. Bitte von Kindern fernhalten.
3. Den AMI NICHT benutzen, falls die äußere Silikonschicht beschädigt wurde.
4. Beachten Sie unbedingt, dass durch die Benutzung Ihres AMIs von mehreren Personen Krankheitserreger übertragen werden können. Um das Übertragen von Krankheitserregern zu vermeiden, sollten Sie Ihren AMI nicht mit anderen Personen teilen.
5. Verwenden Sie den AMI NICHT, falls Sie während der Anwendung oder danach Beschwerden haben.
6. Verwenden Sie den AMI nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung.
7. Verwenden Sie den AMI nicht auf empfindlichen oder auf schlecht durchbluteten Hautpartien.
8. Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch von Personen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung bzw. nötigem Wissen geeignet – es sei denn, sie werden bezüglich des Gebrauchs des AMIs von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, beaufsichtigt oder hinsichtlich des richtigen Gebrauchs angewiesen.
9. Reinigen Sie Ihren AMI nach Gebrauch immer sofort, um die Infektionsgefahr zu verringern.
10. Der AMI ist kein medizinisches Gerät.
11. Bitte konsultieren Sie vor Gebrauch dieses Produktes Ihren Arzt, falls Sie Bedenken bezüglich Ihrer Gesundheit haben.

IMPORTANT : CONSIGNES DE SÉCURITÉ
LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT
UTILISATION. CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

1. Uniquement utiliser le AMI conformément à ce manuel d'instruction.
2. Le AMI n'est pas un jouet. Veuillez le conserver hors de portée des enfants.
3. NE PAS utiliser le AMI si la couche extérieure de silicone a été abîmée.
4. Il est important de noter que des agents pathogènes peuvent être transmis en prêtant le AMI. Pour vous protéger des risques de transmission, ne prêtez PAS votre AMI à d'autres personnes.
5. NE PAS utiliser le AMI si vous ressentez une gêne après ou pendant usage.
6. NE PAS utiliser le AMI en remplacement d'un soin médical.
7. NE PAS utiliser le AMI sur une peau sensible ou présentant une mauvaise circulation.
8. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissance, à moins qu'une personne responsable de leur sécurité ne leur ait fourni des instructions ou des explications concernant l'utilisation du AMI.
9. Nettoyez toujours votre AMI après utilisation pour limiter le risque d'infection.
10. Le AMI n'est pas un appareil à but médical.
11. Si vous avez des doutes concernant votre santé, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.

IMPORTANTE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD
LEA LAS INSTRUCCIONES COMPLETAS ANTES DE
UTILIZAR EL APARATO. NO TIRE ESTAS
INSTRUCCIONES.

1. Utilice el AMI sólo de acuerdo con estos manuales de instrucciones.
2. El AMI no es un juguete para niños. Manténgalo siempre alejado de los niños.
3. NO maneje el AMI si el revestimiento externo de silicona presenta daños.
4. Es importante destacar que se pueden transmitir agentes patógenos entre personas que compartan su AMI. Para protegerse del riesgo de transmisión de agentes patógenos, no comparta su AMI con otras personas.
5. NO utilice el AMI si siente algún malestar durante o después de su uso.
6. NO utilice el AMI como sustituto de la asistencia médica.
7. NO utilice el AMI en zonas sensibles de la piel ni si tiene mala circulación.
8. Este aparato no está previsto para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimiento, a menos que lo hagan bajo supervisión o que hayan recibido instrucciones con respecto al uso del AMI por parte de la persona responsable de su seguridad.
9. Limpie siempre su AMI después de usarlo para reducir el riesgo de infecciones.
10. El AMI no se ha diseñado como aparato con fines médicos.
11. Si tiene alguna duda con respecto a su salud, consulte con su médico antes de utilizar este producto.

安心してお使い頂くために
ご使用前に取扱説明書をお読みください。読んだ後も捨てずに大切に保管してください。

- 1、必ず取扱説明書に沿った方法でAMIをご使用ください。
- 2、AMIは子供向けの玩具ではありません。お子様の手の届かない所に保管してください。
- 3、シリコン表面が損傷している場合はAMIを作動させないでください。
- 4、AMIを他人と共有する事に寄って、病原菌に感染する可能性にご注意ください。病原菌の感染を防ぐためにAMIを他人と共同で使用しないでください。
- 5、AMIの使用後に不快感を覚えた場合は、ご使用をお止めください。
- 6、治療の代わりとしてAMIを使用しないでください。
- 7、新陳代謝が活発ではない、あるいは肌が敏感な部分にAMIを使用しないでください。
- 8、この器機は肉体的、知覚的能力が衰えている、あるいは経験や知識が欠落している方向けの商品ではありません、これらに適應する人の安全を保証出来る方の指示や説明を受けてください。
- 9、感染を防ぐために、使用後はAMIを洗ってください。
- 10、AMIは医療器具ではありません。
- 11、ご自分の健康に関してご心配な点があれば、商品のご使用前にお医者様にご相談ください。

